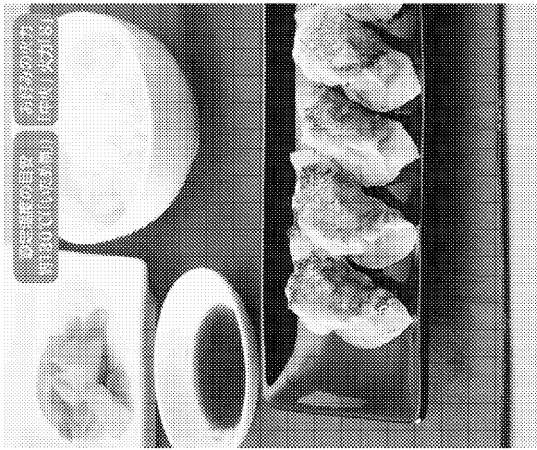


適温調理機能 + お好みの火力で調理する

応用レシピ

焼きギョウザ



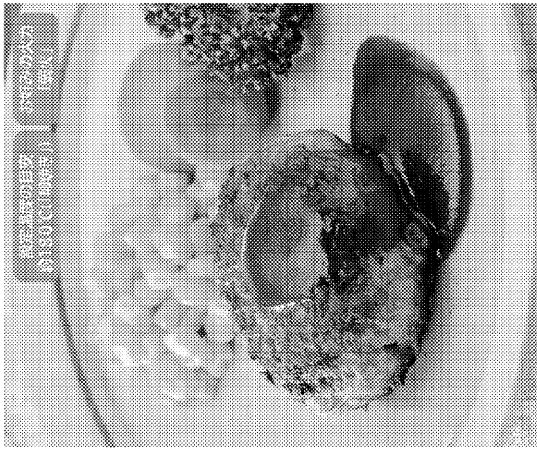
材料(12個分)

- 白菜……………100g
- 豚ひき肉……………60g
- にら(みじん切り)……………20g
- 長ねぎ(みじん切り)……………15g
- にんにく(みじん切り)……………少々
- しょうが(みじん切り)……………大1/2かけ
- 酒……………小1/2かけ
- しょうゆ……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1
- 塩……………少々

作りかた

- 1 白菜はみじん切りにし、塩をふり、混ぜ合わせ、水が出たら水をしぼる。
- 2 ボウルにとAを入れ、粘りが出るまでよく練り、12等分する。
- 3 ギョウザの皮にのびたぬをのび、ヒダを取りながら包む。
- 4 フライパンの中央にヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れ、メニューの「ため焼」180℃を選び、「スタート」キーを押す。
- 5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、3の材料を並べ、水を100ml入れ、ふたをする。「中火」キーを1秒押し、火が8に切り替えて、中まで火を通す。
- 6 水がなくなったらサラダ油大さじ1をまわし入れ、パリッと焼き上げる。

ハンバーグ



材料(4個分)

- A 玉ねぎ……………100g
- バター……………15g
- 合びき肉……………300g
- パン粉……………20g
- 牛乳……………大さじ3
- 卵……………小せじ1/2個
- こしょう・ナツメグ……………各少々

作りかた

- 1 Aをフライパンに入れ、火が「弱火」〜「中火」にて玉ねぎが透き通るまで加熱する。
- 2 1の粗熱を取り、8に加えてよく混ぜ、4等分する。
- 3 手にサラダ油(分量外)をつけ、3を片手に敷いたたきついで空気を抜き、小平形にして中央をくぼませる。
- 4 フライパンを1ヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ため焼」180℃を選び、「スタート」キーを押す。
- 5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、3を入れ、片面に焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
- 6 トマトケチャップ、ウスターソースを合わせ、ソースをつくる。

DAIKIN

適温調理 クッキングガイド

家庭用

機種名 HIH4MWBTP HIH4MBTP HIH4MWBST HIH4MBT HIH4MBS

このクッキングガイドに記載の写真やイラストは、実際の調理を想定したイメージ写真やイラストイラストを使っています。火力及び時間などは目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や材料の量などで異なる場合があります。様子を見ながら調整してください。

クレープ・シュゼット

40種類の
おすすめレシピ
掲載

ダイキン工業株式会社

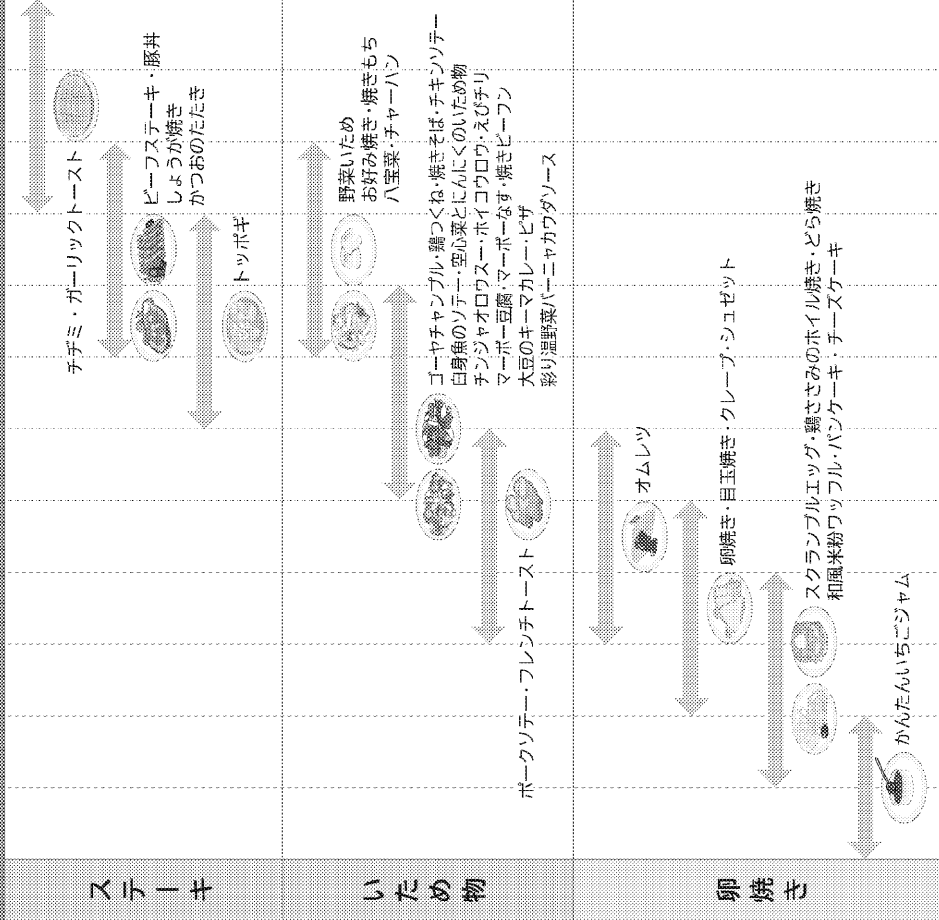
本社 東京都港区東新橋二丁目4番4号 電話 03-5561-1111
東京支社 東京都港区東新橋二丁目16番1号 JR品川駅南口ビル
http://www.daikin.com/

3V011045-1 M105287(1011)
2-K2370-1 K0(HP)

もくじ

適温調理機能の操作方法

設定温度は目安です。調理物の種類や数量、鍋の種類・材質、形状などにより実際の温度と異なる場合があります。



標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表 (単位g)

食品名	計量		計量	
	小さじ (5mL)	カップ (200mL)	小さじ (5mL)	カップ (200mL)
水・酒・牛乳	5g	200g	5g	200g
しょうゆ・みりん・みそ	6g	230g	4g	180g
食塩	6g	18g	3g	9g
小麦粉 (薄力粉・強力粉)	3g	9g	5g	15g
片栗粉・炒糖 (上白糖)	3g	9g	3g	9g
だし汁	3g	110g	5g	15g

(1mL=1cc)

このクッキングガイドで使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は次のとおりです。

適温調理機能「ステーキ」メニューで調理するレシピ

- ピーフステーク 6
- しょうが焼き 7
- 豚井 7
- かつおのたたき 7
- トップギ 8
- チヂミ 8
- ガーリックトースト 8

適温調理機能「いため物」メニューで調理するレシピ

- ゴーヤチャンプル 9
- 野菜いため 10
- 鶏つくね 10
- 焼きそば 11
- お好み焼き 11
- 焼きもち 11
- チキンソテー 12
- ポークソテー 12
- 白身魚のソテー 12
- 八宝菜 13
- えびチリ 13
- ホイコーロウ 14
- チンジャオロウスー 14
- 空心菜とにんにくのいため物 14
- マーボー豆腐 15
- マーボーなす 15
- チャーハン 16
- 焼きビーフン 16
- 大豆のキーマカレー 17
- ピザ 17
- 彩り温野菜バーニャウダソース 18
- フレンチトースト 18

適温調理機能「卵焼き」メニューで調理するレシピ

- クレープ・シユゼット 19
- 卵焼き 20
- ス克蘭ブルエッグ 20
- オムレツ 21
- 目玉焼き 21
- 鶏のささみホイル焼き 21
- どら焼き 22
- 和風米粉ワッフル 22
- パンケーキ 23
- チーズケーキ 23
- かんたんいちごジャム 23

適温調理機能：お好みの方法で調理する 活用レシピ

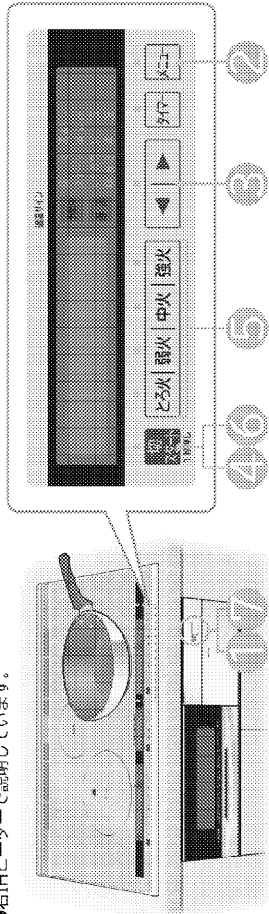
- 焼きギョウザ 裏表紙
- ハンバーグ 裏表紙

過温調理機能の操作方法

左・右IHヒーターが使えます

過温調理は、予熱完了をお知らせし、設定温度(目安)をキープします。

- 使用できるフライパンには制限があります。
- 右IHヒーターでは説明していません。



過温調理で使えるフライパンについて

取扱説明書P.10

次の推奨フライパン・鍋をご使用ください。

- 推奨フライパン**
品名：フライパン 型式：106865
- 推奨フライパン**
品名：フライパン(付属アッソース加工) 型式：DF-24
- 推奨いため鍋**
品名：いため鍋 型式：106834
- 推奨卵焼き**
品名：卵焼き 型式：106872
- 推奨アルミフライパン**
品名：アルミフライパン(オーブン専用) 型式：FRH-26G

●**材質** または **形状** 何のフライパン・鍋および重さ約1kg以上のアルミ・銅・フライパンで、次のものを使用してください。

鍋底の直径	12~26cm
鍋底の厚さ	3mm以下
鍋底の厚さ	1mm以下

●推奨卵焼きは卵焼き用のための、過温調理「卵焼き」でご使用ください。

警告 上記以外のフライパンを使用しないでください。
油が過熱され着火するおそれがあります。

過温調理をするときの注意とお願い

- トッププレートの光センサーが汚れていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。
- 汚れを取り除いてください。(取扱説明書P.44)
- 設定温度は目安です。調理物の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。お好みの仕上がりにならない場合は、設定温度を調節してください。各メニューごとの設定温度範囲内でも不十分な場合や使用しない場合は、**「点滅」**の扱いが異なります。
- フライパンを連続して使用する場合は、過温状態から過温をばしめた場合などは、設定温度と実際の温度の差が大きくなる場合があります。フライパンを十分冷ましてからご使用ください。
- オールメタル対応IHで、アルミ・銅の鍋やケトルなどでお湯を沸かしたり調理した後に過温調理をする場合、本体内部が高温になっているため、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。安全のため設定温度より低めの温度で「過温」が点灯したり、音声ガイドが流れ、通電を停止する場合があります。(故障ではありません) 十分に本体の温度を下げた後からご使用ください。
- お湯の場合は手動にてお好みの火力でご使用ください。(取扱説明書P.16、17)
- 「過温」点灯後、すみやかに調理を止めてください。空だきの状態でフライパンを動かしたり、放置したりすると、鍋の温度が高温になることがあります。
- 予熱途中でフライパンをとりかえたり、動かしたりしないでください。
- 油理が多く出た後電源を切ってください。
- フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
- 「過温」が点灯するまでフライパンに材料や水を入れしないでください。
- 過温調理に適したフライパンを使用しないと、過温にならず過温を停止する場合があります。その場合は、IHヒーターで使えるフライパンかどうかを確認のうえ、お好みの火力でご使用ください。(取扱説明書P.10、11、16、17)

注意事項

- 各部のなまえ・操作パネル・付属品 (取扱説明書P.4、5) ●お困りのときは (取扱説明書P.48~53)
- 鍋の温度を正しくはかるためフライパンをIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する
- フライパンに適量の油を入れる
- 1 電源切込 ボタンを「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)
- 2 メニュー ボタンを押し、「ステーキ」または「いため物」または「卵焼き」を点灯させる
- 3 温度調節 ボタンを押し、温度を設定する
- 4 予熱完了 ボタンを約1秒押し、通電する 鍋の温度を正しくはかるためフライパンを中央から動かさない
- 5 調理中 調理が終わったら、電源切込 ボタンを押し、通電を切る (ランプが点灯します)

●光センサーの上にフライパンがない状態を継続すると、安全のため通電を停止することがあります。(取扱説明書P.15)

●メニュー選択 ボタンを押し、メニューを選択する

●設定温度 ボタンを押し、設定温度を設定する

●予熱完了 ボタンを約1秒押し、通電する

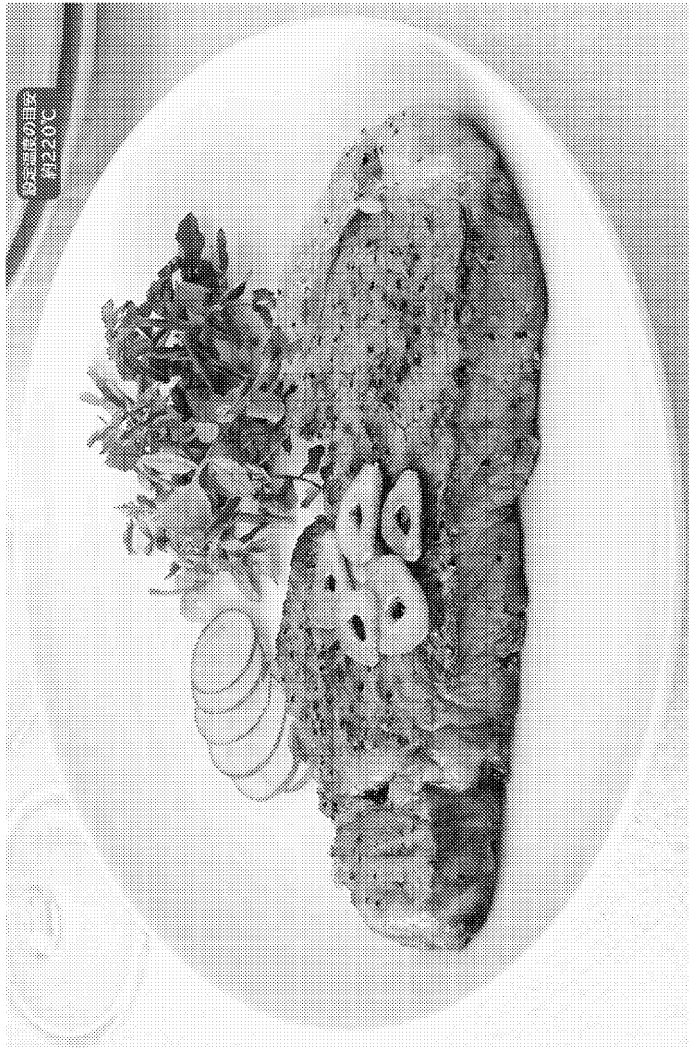
●調理中 調理が終わったら、電源切込 ボタンを押し、通電を切る

●過温調理 過温状態になったとき、調理を停止する

●過温調理 過温状態になったとき、調理を停止する

●過温調理 過温状態になったとき、調理を停止する

適温調理機能「ステーキ」メニューで調理するレシピ



ステーキの目安
約220℃

ビーフステーキ

材料(2枚分)
 牛ステーキ肉(1枚約180g) ……2枚
 サラダ油 ……適量
 にんにくのスライス ……1片
 塩こしょう ……適量

作りかた

- 1 牛ステーキ肉は筋を切り、全体を軽くたたき、塩・こしょうを両面にふっておく。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」[220]を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、にんにくのスライスを入れ、色づいてきたらにんにくを取り出し、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。
(ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度)
- 4 取り出しておいだにんにくをステーキ半の上にせる。

●詳しくは、DVD「調理のごつ」をご覧ください。

調理のごつ

- 焼き時間や設定温度は目安です。肉の熟度や厚みによっても違ふので、お好みにお好みで焼き時間を調整してください。
- お好みによりブランチやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールを飛ばしてから盛りつけると一味違ったステーキが味わえます。

しょうが焼き



ステーキの目安
約220℃

材料(2人分)

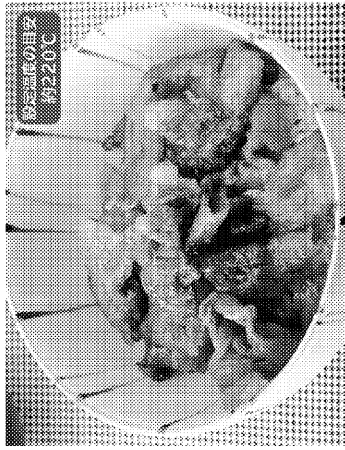
豚肉(しょうが焼き用) ……200g
 サラダ油 ……大さじ1
 A [しょうが汁 ……大さじ1
 しょうゆ ……大さじ1/2
 酒 ……大さじ1]

作りかた

- 1 豚肉は広げた状態でAに10分間つけ込む。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」[220]を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1の豚肉を1枚ずつ広げて入れ、両面をきつね色に焼き上げる。

●詳しくは、DVD「調理のごつ」をご覧ください。

豚丼



ステーキの目安
約220℃

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉 ……300g
 サラダ油 ……大さじ1
 A [しょうゆ ……カップ1/2
 みりん ……カップ1/2
 砂糖 ……大さじ3]

作りかた

- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」[220]を選び、「スタート」キーを押す。
- 2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、豚肉を広げて両面を焼き、Aの調味料を入れ煮絡める。

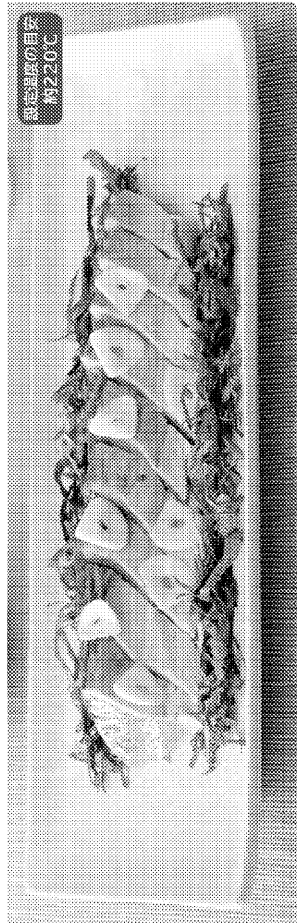
かつおのたたき

材料(2人分)

かつお ……1節
 塩 ……適量
 レモン汁 ……適量
 にんにく(スライス) ……1かけ
 氷水 ……適量

作りかた

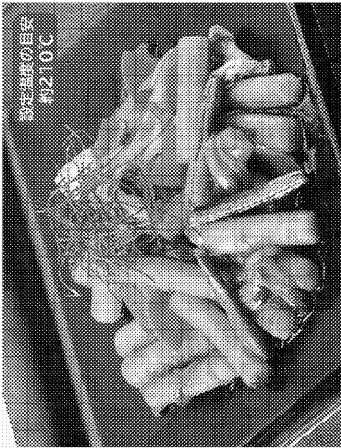
- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」[220]を選び、「スタート」キーを押す。
- 2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、かつおを入れ全面を焼きつける。
- 3 フライパンからかつおを取り出し、氷水を入れたボウルに浸す。
- 4 かつおが冷えたら、取り出してお好みの厚さに切り分ける。
- 5 塩とレモン汁をかけ、お好みでスライスしたにんにくをのせる。



ステーキの目安
約220℃

道温調理機能「いため物」メニューで調理するレシピ

トツポギ



材料(2人分)

- | | |
|------|------|
| トツポギ | 200g |
| 玉ねぎ | 1個 |
| キャバツ | 1枚 |
| にんじん | 50g |
| いんげん | 5本 |
| サラダ油 | 大さじ1 |

作りかた

- 1 玉ねぎは薄切り、キャバツは一口大に切る。にんじんは1cmほど薄切りにし、いんげんは長さ5cmに切る。
- 2 フライパンをヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「スチーム」キー「210」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「沸騰」を表示し、適温に加熱されたら、玉ねぎ、にんじん、いんげんをいためる。
- 4 トツポギも加え、Aの調味料をまわし入れてよく混ぜ、キャバツを入れていため、ふたをし蒸し煮にする。

チヂミ



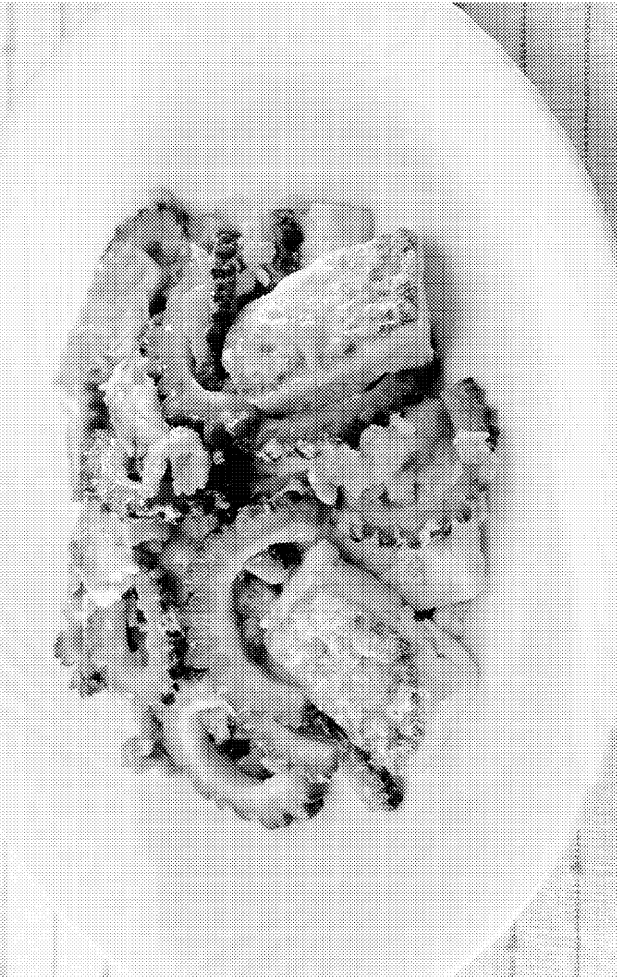
材料(2~3人分)

- | | |
|-------|--------|
| しょうゆ | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| なたね | |
| にんにく | 小さじ1/2 |
| 長ねぎ | 適量 |
| しょうゆ | 大さじ3 |
| 白すりごま | 大さじ1 |
| 赤唐辛子 | 小さじ1 |

作りかた

- 1 にはらば長さ4cmに切り、赤唐辛子は小口切りにする。ポウロに小麦粉、卵を入れ、水を少量ずつ加えながら混ぜ、にら、赤唐辛子、あさりのむき身、塩、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- 2 フライパンをヒーターの中央に置き、ごま油を入れて、メニューの「スチーム」キー「240」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「沸騰」を表示し、適温に加熱されたら、フライパンに材料を流し入れ、適温に加熱される。
- 4 たねは、にんにくをすりおろし、長ねぎはみじん切りにして、他の材料と混ぜ合わせる。

5分加熱の目安 約200℃



ゴーヤチャンプル

材料(2人分)

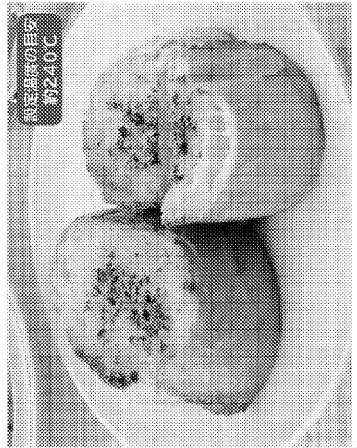
- | | |
|-----------------|------|
| ゴーヤ | 1本 |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| 豚バラ薄切り肉(一口大に切る) | 100g |
| もめん豆腐(一口大) | 1個 |
| 卵 | 1個 |

作りかた

- 1 ゴーヤを縦半分になり、種とわたを取り、5mm幅の薄切りにして軽く塩をかり(分量外)、しんをりするまでおいた後、もみ洗いをし水けを切る。
- 2 フライパンをヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「沸騰」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「沸騰」を表示し、適温に加熱されたら、豚バラ肉をいため、焼き色がつけいたら、ゴーヤ、豆腐の順にいため、Aの調味料を入れる。
- 4 焼きほくした卵を入れ、かき混ぜて軽く火を通す。

詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

ガーリックトースト



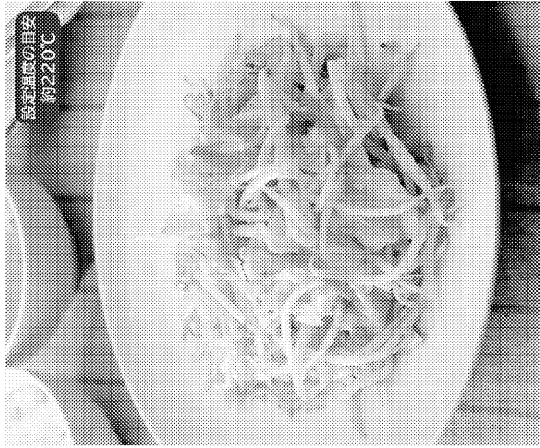
材料(4枚分)

- | | |
|-----------------|------|
| フランスパン(厚さ3.5cm) | 4枚 |
| プロッコリー(みじん切り) | 大さじ2 |
| にんにく | 1かけ |
| バター | 15g |

作りかた

- 1 パターンは室温でやわらかくする。にんにくは半分にする。
- 2 プロッコリーは、やわらかくしたバターと合わせる。
- 3 フライパンをヒーターの中央に置き、メニューの「スチーム」キー「240」を選び、「スタート」キーを押す。
- 4 表示部に「沸騰」を表示し、適温に加熱されたら、フランスパンを片面焼き、片面ににんにくをこすりつけ、2を塗り、塗った面を下にして軽く焼く。

野菜いため



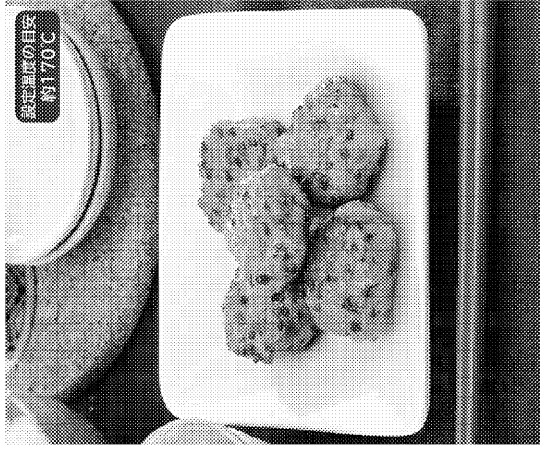
材料(1人分)

野菜ミックス……………250g
 サラダ油……………大さじ1
 鶏がらスープの素……………小さじ1
 塩……………各少々

作りかた

- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」[220]を選び、「スタート」キーを押す。
- 2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、野菜ミックスを入れたい。
- 3 火が通ったら鶏がらスープの素、塩、こしょうを入れ、味を調える。

鶏つくね



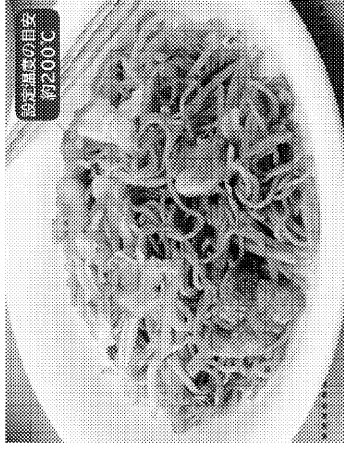
材料(2人分)

鶏ひき肉……………300g
 サラダ油……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ1
 しょうが(みじん切り)……………1片
 卵黄……………1個
 万能はき(小口切り)……………10本
 片栗粉……………大さじ1

作りかた

- 1 鶏ひき肉に混ぜ合わせたAを加えよく混ぜ、12等分にしてそれぞれ厚み1cmの小判型にまとめる。(手にサラダ油をつけると肉をまとめやすくなる)
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」[170]を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1を入れてふたをし、焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
- 4 Bを絡める。

焼きそば



材料(1人分)

焼きそば用めん(ソース付き)……………1袋
 野菜ミックス……………250g
 豚薄切り肉……………50g
 サラダ油……………大さじ1
 塩……………各少々

作りかた

- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」[200]を選び、「スタート」キーを押す。
- 2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、豚肉、野菜ミックス、焼きそば用めんの順にいためる。
- 3 最後にソース、塩、こしょうを加える。

お好み焼き



材料(2人分)

キャベツ(半切り)……………100g
 長ねぎ(小口切り)……………2本
 水……………100mL
 サラダ油……………大さじ2
 豚バラ肉……………40g
 いか(塩ゆかり)……………40g
 お好みソース……………適量
 むきえび……………30g
 紅しょうが……………適量
 玉かす……………大さじ2
 マヨネーズ……………適量
 薄力粉……………100g
 削りがし……………適量
 和風だしの素……………小さじ1
 卵……………1個
 青のり……………適量

作りかた

- 1 ボウルに薄力粉、だしの素、溶き卵、長いもを入れ、水は少しずつたまにならないように混ぜ合わせる。(たまがあったらたまをつぶすように混ぜ合わせる)
- 2 1にいか、むきえび、キャベツ、長ねぎ、玉かすを加え混ぜ合わせる。
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」[220]を選び、「スタート」キーを押す。
- 4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、2の半分(1人分)を流し入れて、その上に豚肉をのせ、裏面に焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通す。
- 5 同様に2の残り分(1人分)を焼く。

材料(4個分)

切りもち……………4個

作りかた

- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「いため物」[220]を選び、「スタート」キーを押す。
- 2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、もちを入れ、ふたをする。
- 3 焼き色が付いたら裏返し、裏返し、やわらかくなるまで焼く。

焼きもち

